

ENTRAINEMENT

NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »

Séance : Bloc (27 février 2013, Sainte Honorine – Patronne des bateliers)

Thème : Stabilisation

Objectif de cette séance : Étoile de mer et œuf pivotant

Responsables : Michèle

BRIEFING

- Répartition des élèves par groupes pour le bloc

Échauffement : 200 m nage libre

PRÉPARATION DE LA SÉANCE

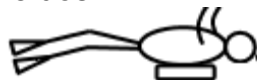
- Équipement du bloc
- Vérification mutuelle (très important, faire vérifier votre bloc par tous les élèves)
- Mise à l'eau, côté le moins profond (où l'élève à pied)
- Capelage
- Nage capelée 150 mètres

STABILISATION

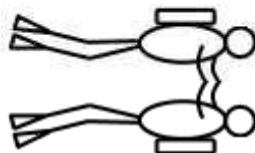
- 50 mètres : déplacement lent (notion de palanquée « *on reste ensemble* »)



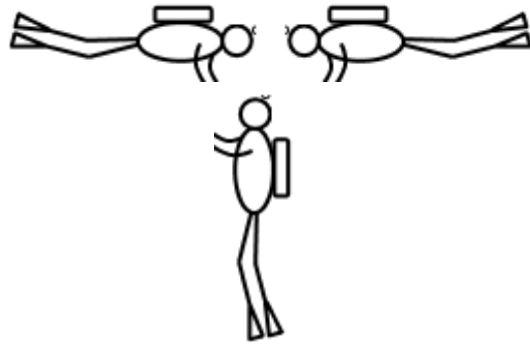
- 50 mètres : déplacement sur le dos



- 50 mètres × 2 (on alterne) : déplacement en binôme et face à face (1 en ventral et 1 en dorsal)



- Étoile de mer : poumon-ballast tous ensemble (on descend et on remonte tous ensemble sans utiliser le direct-système)



- 50 mètres × 2 (on alterne) : déplacement en binôme et côte à côte (le 1^{er} plongeur se laisse tirer par le 2^{ème} plongeur)



- Œuf : stabilisation entre deux eaux
- Œuf : poumon-ballast (on descend et on remonte sans utiliser le direct-système)
- Œuf : rotation dans tous les sens (le moniteur intervient pour faire pivoter l'élève dans tous les sens)
- 50 mètres : déplacement tous ensemble (on évite d'avoir froid !)

